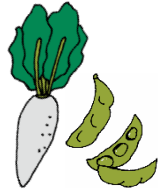


▶ ゴーヤチャンプルー

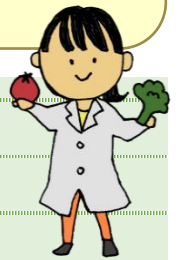


学校給食 栄 養 展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



チャンプルーは、沖縄を代表する家庭料理の一つです。
色々な食材を混ぜるという意味があります。ゴーヤは、ビ
タミンCが豊富な夏野菜で、独特な苦味が特徴です。



【材料】1人分（中学生1人分の分量です）

・ サラダ油		1 g
・ ゴーヤ	（半月切り）	15 g
・ 豚肉	（細切り）	5 g
・ 木綿豆腐	（角切り）	25 g
・ もやし		10 g
・ 卵		20 g
A しょうゆ		2 g
A 塩		0.1 g
A オイスターソース		1 g
・ おかか		0.5 g

【作り方】

- ① 豆腐を湯煎する。
- ② ゴーヤはさっと下茹でする。
- ③ フライパンに油を熱し豚肉を炒め、ゴーヤともやしを入れて炒める。
- ④ Aで調味し、①と溶き卵を加えて加熱する。
- ⑤ 仕上げにおかかを振りかける。

♪ 給食では、苦味を抑えるためにゴーヤを熱湯でさっと下茹でしています。